

Консультация инструктора по физической культуре

«Вместе с мамой, вместе с папой я иду гулять»

Прогулки на свежем воздухе - это всегда интересное и полезное увлечение. Солнышко с каждым днём пригревает все сильнее и сильнее, на улице до позднего вечера светло и прогулка с ребёнком одно удовольствие.

Дорогие родители! Позабудьте хоть ненадолго про домашние хлопоты, просмотр телевизора и другое, посмотрите за окно, там весна, там солнышко! Спешите гулять со своими детками! Вот Вам несколько советов о том, как можно провести весеннюю прогулку с пользой:

- ✚ Пройдитесь с ребенком по улице, посмотрите, какие изменения происходят в природе: как набухают почки, пробиваются первые листья, трава, может увидите первые весенние цветочки и вместе понаблюдаете!
- ✚ На прогулке с малышом, расскажите ему о весне: почему тает снег, перелетные птицы возвращаются из южных стран, откуда берутся ручейки и да кстати можно попускать кораблики, тоже отличное занятие весной, расскажите почему так ярко светит солнце и почему небо голубое.
- ✚ Пешие прогулки – это полезное физическое упражнение, которое может выполнять каждый, независимо от возраста. Кроме того, такие прогулки крайне важны для здоровья.

Игры на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно! Играйте со своим ребенком в любое время года — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более доверительных отношений в семье.

Учите своего ребёнка любить и беречь окружающий его мир. Радуйтесь сами, и ваш ребёнок будет весело смеяться! Пусть ваш ребенок растет здоровым, активным и счастливым!